

## Vida, morte, resiliência e transformação



No dia 10 de setembro, à 0h30, o Reverendo Abade Superior Fukuyama Taiho Todo Zenji, do Mosteiro-Sede Daihonzan Eiheiji, em Fukui, no Japão, ascendeu ao Parinirvana, aos 90 anos.

No dia 19 de setembro ascendeu Parinirvana Egawa Shinzan Geika - Daikan Shinno Zenji, o 25º Abade Superior Doku do Mosteiro-Sede Daihonzan Sojiji.

Pandemia.

Não houve grandes funerais. Poucas pessoas, as mais próximas se reuniram junto aos monges em treinamento, em 16 de setembro para fazer os ritos adequados a um dos mais elevados monges da nossa linhagem que ascendeu ao Parinirvana, subiu ao grande Nirvana final.

Não é morrer, desaparecer, deixar de ser. É continuar nos que estão chegando, indo e voltando. Agradecemos sua vida, suas escolhas, sua prática do Dharma, seus ensinamentos e seu exemplo, que continuam na vida de gerações e gerações de monges e monjas, leigos e leigas da ordem Soto Shu.

O puro corpo do Dharma não aparece nem desaparece. Cada uma de nós que se entrega ao compromisso dos votos monásticos sai de sua família pessoal e adentra a grande família Buda. Compromisso de beneficiar abertamente todos os seres e, pertencendo à família humana, reconhecer em cada criatura a manifestação da natureza Buda. Respeito. Honra. Dignidade.

Despertar.

Estamos terminando 2021, outro ano inteiro pandêmico. Mortes, sequelas, curas, suor e lágrimas. Não tem sido fácil para ninguém. Somos sobreviventes. Mantendo os votos de não fazer o mal nem fazer malfeito. Fazer o bem, fazer bem-feito e este bem a todos os seres.

Linhagem que iniciou na Índia, passou pela China - celebramos em 5 de outubro o Parinirvana de Bodidarma (ou Bodaidaruma), aquele monge de 60 anos capaz de dizer, sem titubear, que não há nada sagrado... O que levou os ensinamentos para a China no século VI.



Bodaidaruma me faz lembrar Sawaki Kodo Roshi, o Kodo sem teto, como era chamado, que foi reitor da Universidade de Komazawa e pregou a paz por todo o Japão. Fora ferido na guerra e, ao retornar, passou a ensinar zazen por todo o país, hospedando-se em templos de conhecidos monges e monjas.

Em Nagoya esteve muitas vezes. Discreto e sereno, pequeno, magro e poderoso. "Para que serve zazen?", perguntavam a ele. "Para nada", respondia.

Sempre queremos ganhar algo, manter atividades úteis para uma sociedade de consumo... De repente, o ensinamento mágico: serve para nada. Como assim? Tudo tem sua serventia.

Quando as pessoas perdem a serventia, sentem-se mal, tristes, empobrecidas. É preciso servir, servir sempre. Não servir para nada? Reflitam bem.

Em novembro, celebramos o nascimento de Keizan Jokin Daiosho Zenshi, fundador do Mosteiro-Sede Daihonzan Sojiji, atualmente em Yokohama. Teve discípulos e discípulas. Fundou templos e mosteiros. Reescreveu a linhagem desde Xacamuni Buda e autenticou os ensinamentos vindos da Índia, da China e do Japão.

Dezembro quente, brasileiro, começa com o Rohatsu Sesshin (do dia 1º ao dia 8), retiro anual, homenagem ao despertar de Xaquiamuni - na intimidade dos fiéis japoneses, chamado de "O Xaca Sama".

O grande mestre fundador original, ex-príncipe, ex-iogue, ex-asceta itinerante, sentou-se durante sete dias e sete noites em zazen. Esse mesmo zazen que Sawaki Roshi dizia não servir para nada. Surgiram dualidades, divisões, tentações, provocações dos sentidos: prazer, conforto, saudade de familiares, de amores, medos, aflições, ansiedades, angústias. Foi passando, atravessando etapa por etapa, sem pressa, mas com urgência, até o grande despertar.

"Eu, a Grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho."

Sussurro berrante, deslumbrante, estarrecedor. Não há mais um eu separado. Integrado a toda a vida da Terra, a todos os seres. Irmão Sol, irmã Lua, irmão lagarto, irmã borboleta.

Do plástico ao couro, em cada partícula e em todo o espaço, a natureza Buda brilha, desperta, ilumina as dez direções.

E você, acordou? É hora. A Mãe Terra precisa de nós, despertados. Juntos podemos transformar a realidade.

Venha conosco. Pratique zazen. Reflita sobre seus valores e princípios. Seja coerente.

Menos poluição sonora, auditiva, espacial, das águas, das terras, do ar.

Menos poluição ambiental, do ambiente mental que precisa cultivar sabedoria, compaixão, ternura e cuidado.

É hora de acordar meu gigante adormecido.

Com ternura toco o sino suavemente para que o seu despertar seja sereno. Sem sustos, sem medos.

Espreguice seu corpo imenso de árvores, florestas, nuvens e águas puras. Cidades e desertos. Todos se erguem juntos.

Levante-se devagar. É hora de despertar.

Faça alongamentos, de Hatha Yoga e pilates.

A força vem junto com a força de vontade.

Sem procrastinar, com atitude.

Sorria, o sorriso mais vasto que o Universo.

Engula a fome e a miséria, ofereça a todos o grande banquete da vida.

É hora.

O tempo é agora.

Que todos os seres se beneficiem.

Máscaras e higienização vão continuar.

Vacinas precisam ser dadas a todos.

Acabar com doenças e guerras, violências e abusos.

Compartilhar os bens e as benesses, até para quem merece. Muito mais para aquelas e aqueles que não merecem.

A fome tira a vontade, a fraqueza tira o estímulo.

Não importa mais.

É hora.

Vamos sair das casas, dos barracos, das comunidades, dos palacetes e apartamentos de luxo.

Vamos caminhando juntos, de mão em mão, nos curvando diante da imensidão.

Podemos mudar o rumo da história da humanidade.

Basta que todos despertem e juntos nos levantemos com o gigante – sendo pernas, pés, braços e mãos. Sendo entranhas, unhas, cabelos,



pelos, sorrisos e bocejos.

Um só corpo, uma só vida.

Agradecendo a todos os monges e a todas as monjas desta linhagem sem começo nem fim.

Agradecendo a todos os praticantes e a todas as praticantes que mantêm o Dharma em suas casas, famílias, ruas, tavernas e bistrôs.

Que as lideranças internacionais saibam e cumpram seus papéis de proteger a vida, de honrar a ancestralidade comum, de respeitar todos os povos e comungar alimentos, roupas, moradias, trabalho, saúde e alegrias.

Depois desta pandemia, que não acaba, mesmo ao seu fim, podemos enfim dar as mãos e caminhar num grande círculo ao redor do planeta Terra.

Depois lave bem as mãos, banhe-se com água e sabão, troque as roupas e os calçados e prossiga a transmitir o amor e o cuidado.

Penetre seu coração – aí está o seu lar.

Aonde quer que você vá, estará sempre em casa.

Cuide-se. O Cuidado não pode ser deixado de lado.

Até 2022.

Celebraremos a passagem do ano-novo on-line, para não nos esquecermos jamais do que atravessamos e do que nos atravessou.

Terminemos o ano de 2021 lamentando cada uma e todas as mortes, celebrando todas as medalhas de ouro, de prata e de bronze. Cada uma de nós, cada um, ganhou todas as medalhas olímpicas e paraolímpicas. Somos a humanidade resiliente, persistente, forte e decidida, que supera o insuperável e brilha.

Confie. Você pode. Nós podemos.

Somos todo o passado e todo o futuro que neste momento axial cruza os céus e os mares, salta montanhas e poças, corre pelos penhascos e voa na neve – branca, branca, branca, sem nenhum rumor.

Entre o céu e a Terra, nós, bípedes, fazemos a conexão da humildade com a sacralidade.

Sorria.

Tudo está se transformando e nós podemos ser a transformação que queremos no mundo.

Mãos em prece,  
**Monja Coen**

## Notas de falecimento



**Fukuyama Taiho Todo Zenji**

10 de setembro de 2021

Ex-Abade Superior do Mosteiro-Sede Daihonzan Eiheiji



**Egawa Shinzan Geika – Daikan Shinno Zenji**

19 de setembro de 2021

25º Abade Superior Doku do Mosteiro-Sede Daihonzan Sojiji



**Monge Professor Doutor**

**Ricardo Mario Gonçalves**

6 de setembro de 2021

Primeiro brasileiro a se tornar monge zenbudista da tradição Soto Shu, ordenado pelo Reverendo Ryohan Shingu Sookan Roshi. Mais tarde foi para a escola Shingon e finalmente entrou para a Escola da Verdadeira Terra Pura, onde foram feitos seus ritos funerários on-line.

# Sumário

4

Os 120 anos do Aichi Senmon Nisodo e a retomada da revista *Jorin*

Apresentação: Monja Coen Roshi

Tradução: Cristina Aiyumi Futida

5

Cerimônia de comemoração dos 110 anos de fundação  
e abertura da 35ª Assembleia-Geral de Jorin

Tradução: Cristina Aiyumi Futida

7

Taiso Keizan Zenji – Mestre Keizan,  
cofundador da Soto Zen

Por Monja Heishin Sensei

9

Cursos de Introdução ao Zen-Budismo  
(básico e aprofundamento)

Por Monja Heishin Sensei

10

Não matar

Por Sofu Sensei

11

Prática é iluminação – Nossos retiros e o aprofundamento da prática

Por Genzo Sensei

13

Estudo do *Genjokoan* – a questão principal na vida diária  
(texto de Mestre Eihei Dogen Zenji)

Por Genzo Sensei

14

Idealizações: estéticas de *dukkha*

Por Mugai Fernando Coelho

15

Programação on-line

18

Livros



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO  
BRASIL





foto: @monja\_heshin\_gandra

## Os 120 anos do Aichi Senmon Nisodo e a retomada da revista *Jorin*

**Apresentação: Monja Coen Roshi**

**Tradução: Cristina Aiyumi Futida**

**A**s monjas japonesas da ordem Soto Shu mantêm uma associação, chamada *Jorin*, que se reúne anualmente para prestar contas de gastos e despesas, decidir sobre atividades e produzir uma revista.

Depois de uma pausa de oito anos, minha superiora, Shundo Aoyama Docho Roshi, voltou a imprimir a revista e a enviou a todas as monjas. Como me formei pelo Mosteiro Feminino de Nagoya, recebi o exemplar há algumas semanas e imediatamente iniciamos a tradução. Esta carta de ano-novo, impressa e enviada a todas as monjas, veio com a revista. Só agora pudemos traduzi-la e disponibilizá-la a todos os membros da nossa Sanga no Brasil.

A associação de monjas e o Mosteiro Feminino de Nagoya foram instalados há 120 anos. Quatro monjas se uniram e criaram um centro de práticas para mulheres, que existe até hoje. Antes disso, as monjas serviam nos mosteiros masculinos, sempre ao fundo das salas e escondidas nas cozinhas, corredores de limpeza, faxina. Mal conseguiam ouvir os ensinamentos e participar das práticas meditativas. Então, quatro monjas uniram seus esforços e seus meios financeiros e fundaram o Aichi Senmon Nisodo, mosteiro do qual Shundo Aoyama Roshi é a Abadessa-Geral.

Compartilho com toda a Sanga a carta e os votos de Aoyama Docho Roshi para este ano de 2022. Como ela mesma escreveu, deixaram de ser publicadas oito edições da revista, até que foi possível, apesar da pandemia, imprimir este número.

Haverá uma assembleia-geral da associação e a celebração dos 120 anos do mosteiro, em outubro. Em razão da pandemia, muitas não poderão participar. Eu não irei ao Japão este ano. De qualquer maneira, quis que vocês notassem a maneira gentil e suave dos escritos de minha Superiora. Apreciem.

Haverá outros textos da revista, traduzidos do japonês, que vamos divulgar neste site.

Feliz seja o último trimestre de 2021.

*Respeitosamente transmito os melhores votos pelo novo ano. Além de rezar por sua plena felicidade e boa sorte sem fim neste novo ano que alcançamos, aproveito para expressar minha profunda gratidão e peço ainda que continue me concedendo a honra de contar com sua orientação e conselho.*

*Envio o número 43 da *Jorin*, a revista de nossa comunidade. Aceite minhas profundas desculpas pelo intervalo de oito anos desde a 42ª edição, do ano 24 da era Heisei.*

*A pandemia do novo coronavírus causou a suspensão de todas as atividades, mas mesmo assim conseguimos concluir esta edição. Seria imensamente gratificante ser recompensada com sua leitura deste material e receber suas opiniões sobre ele.*

*Na 35ª Assembleia-Geral da Comunidade *Jorin*, faltava um ano para a comemoração de 110 anos de sua fundação, então consideramos ser melhor adiantar a data comemorativa para celebrá-la conjuntamente naquela ocasião; decidimos, também, que a cada três anos haveria uma Assembleia-Geral *Jorin*.*

*Este outono marca os 120 anos de nossa fundação, e o dia 29 de outubro foi escolhido para abrir a 38ª Assembleia-Geral da Comunidade *Jorin*. Desde já conto com sua presença e aguardo ansiosamente a oportunidade para relembra bons momentos do passado e também conversar sobre diversos outros assuntos.*

*Detalhes serão esclarecidos posteriormente.*

*Neste inverno tão rigoroso, rezo por sua longa vida com plena saúde.*

*Primeiro dia do ano três da era Reiwa  
Mosteiro Feminino Nisodo, Aichi*

**Diretora do Mosteiro, Aoyama Shundo**

(Texto publicado na revista *Jorin*)

# Cerimônia de comemoração dos 110 anos de fundação e abertura da 35ª Assembleia-Geral de Jorin

Texto publicado na revista *Jorin*  
Tradução: Cristina Aiyumi Futida

**E**m 4 de outubro do 24º ano da era Heisei (2013), com os ares do outono se fazendo sentir, ocorreu a cerimônia de comemoração dos 110 anos de fundação de Nisodo (adiantando um ano), juntamente com a abertura da 35ª Assembleia-Geral de Jorin. Participaram os abades dos dois templos principais (Daihonzan Eiheiji e Daihonzan Sojiji) e o Superintendente-Geral da Ordem Soto (Shumuchō), demais convidados e discípulos/aprendizes/postulantes de Jorin, totalizando aproximadamente 120 pessoas. As práticas ocorreram de maneira tranquila. Recebemos, ainda, a freira Kazuko Watanabe, diretora-chefe da Instituição de Ensino para Mulheres Sagrado Coração de Notre Dame, da província de Okayama, para ministrar uma palestra comemorativa. O tema de sua fala foi "Florescer no local que lhe foi designado".

## Primeira parte: serviço religioso

### Oração de bênção:

Hannya Shingyo (Sutra do Coração da Sabedoria Completa)  
Condução do abade de Daihonzan Eiheiji, Fukuyama Toshio  
Toko Zenji Sama

### Oração de gratidão aos fundadores:

Sandokai (Identidade do Relativo e do Absoluto)  
Condução do abade de Daihonzan Sojiji, Egawa Zenji Sama Roshi

### Serviço religioso em memória dos falecidos:

Daihishin Darani  
Condução da abadessa de Aichi Senmon Nisodo e Tokubetsu Nisodo, Mestra Aoyama Shundo Docho Roshi

## Palavras de boas-vindas

### Geika Furokaku – Palavras do Darma do Abade-Geral da Ordem e Abade de Daihonzan Eiheiji, Fukuyama Zenji

No ano 52 da era Showa (1978), fui convidado para vir a este mosteiro para fazer parte do comitê de construção de suas dependências privativas. Pelo fato de ser estreita minha amizade com a abadessa Aoyama Docho Roshi, também já recorri aos seus ensinamentos. Além disso, ainda lhe sou grato pelos muitos livros fundamentais na minha vida. Estávamos todos empenhados em despertar para o verdadeiro estado de Buda, e tão importante quanto era prosseguir nessa trilha. Acredito que, enquanto a Mestra Aoyama Docho Roshi estiver no comando, este mosteiro seguirá em paz. Percorridos 110 anos e recordando as intenções das virtuosas pioneiras, meus votos são para que cumpramos atualmente nossos deveres.

### Geika Shiundai – Palavras do Darma do Abade de Daihonzan Sojiji, Egawa Zenji

É um feito maravilhoso este mosteiro feminino completar

110 anos. Enfrentando e superando diversas dificuldades, servimos ao verdadeiro caminho de Buda por meio de reverência e de práticas efetivas. Para que o mundo alcance a paz, empenhamo-nos na divulgação universal dos ensinamentos da Soto Zen. Desejamos ainda que se difunda a ideia de que este é um espaço para cultivar praticantes verdadeiras.

### Palavras do Darma da Abadessa do Mosteiro Feminino de Nagoya Aichi Senmon Nisodo e Tokubetsu Nisodo, Aoyama Shundo Docho Roshi

Quantas primaveras e outonos  
Compartilhando dormitório e ensinamentos.  
Hoje, a colina na qual o verdadeiro Darma é compartilhado,  
Na qual vêm se transmitindo ensinamentos e caminho ancestrais,  
Na qual espíritos se iluminam.  
Lugar que se faz sublime  
Para retribuir as graças de Buda.

## Segunda parte: cerimônia de comemoração

Os convidados, Sasaki Roshi, diretor-geral do Departamento de Assuntos Religiosos da Soto Shu, Narita Roshi, membro da congregação, e o conselheiro, Hasegawa Roshi, cada um, em suas respectivas falas de abertura, expressaram palavras de felicitação, considerando o Mosteiro Feminino (Nisodo) um "tesouro da escola Soto Zen".

### Congratulações budistas, por Hasegawa Roshi

Simplesmente 110 anos.  
Celebro o longo e firme frescor de Jorin,  
Bandeira do Darma que tremula por mil mundos.  
Tesouro da (escola) Soto.  
Reverências a esse Zen.

### Boas-vindas – palavras de ensinamentos da Abadessa Aoyama Docho Roshi

O templo feminino de Korin-ji foi aberto no ano 36 da era Meiji (1904) por quatro monjas, e no ano 22 da era Shōwa (1948) foi feita a transferência para este local, em Nagoya. E já se vão 60 e tantos anos. Chegamos aos dias de hoje com a alegria de estar num espaço para práticas do caminho de Buda.

Na placa da entrada está escrito: "No agora realiza-se a prática, no hoje realiza-se a prática. Com essa atitude (uma sucessão de agoras) quero percorrer um, trinta, cinquenta anos e assim trilhar toda a vida".

Quero entalhar essas palavras das quatro mestras fundadoras em meu coração e cultivar a capacidade de trazer comigo a verdade do Darma.



### Terceira parte: palestra comemorativa (à tarde)

Palestrante: Professora Kazuko Watanabe, diretora-chefe da Instituição de Ensino para Mulheres Sagrado Coração de Notre Dame

### Quarta parte: Assembleia-Geral de Jorin

Canto coletivo, seguido pelas boas-vindas da presidente e eleição do/da presidente da assembleia. Foi eleita a mestra Etsudo Sasagawa Roshide Kannon-an, de Tóquio. A seguir, ocorreram comunicados sobre questões gerais, financeiras/contábeis e assuntos em curso.

Em relação aos assuntos em curso, foram prestados esclarecimentos sobre a construção de um "mausoléu coletivo" perene.

Foi deliberado, também, sobre a troca do telhado do mosteiro. Quando ele havia sido reformado, metade do telhado não pôde ser trocado, e agora chegou-se a uma situação de não ser mais possível o adiamento dos reparos. A previsão orçamentária, de acordo com a empresa de serviços de construção

Yamato, é de, aproximadamente, 8 milhões de ienes.

Além dessa, há outras obras necessárias. A comunidade Jorin conta com aproximadamente 350 associadas, e ficou decidido que seria solicitada uma contribuição a partir de 10 mil ienes de cada participante.

### Verba de apoio da instituição Soto Zen para Assuntos Religiosos

Encerradas as comemorações dos 110 anos de inauguração do nosso mosteiro, o conselheiro, Hasegawa Roshi, dirigiu-se ao local onde estavam o Sasaki Roshi Roshi, diretor-geral do Departamento de Assuntos Religiosos, e o diretor do Departamento de Finanças, Sr. Jin'no. O conselheiro endereçou-lhes um pedido para que a Soto Zen disponibilizasse uma verba de apoio para os reparos do telhado do Mosteiro de Nisodo. Passado um mês (portanto, em novembro), houve um telefonema diretamente de Sasaki Roshi comunicando que entre os anos 25 e 26 da era Heisei (2014/2015) seria disponibilizada uma verba de 10 milhões de ienes.

foto: @monja\_heshin\_gandra



# Taiso Keizan Zenji — Mestre Keizan, cofundador da Soto Zen

Um caminho de determinação e de iniciativas que fortaleceram a Soto Zen no Japão, através do Coração de Compaixão de Kannon Bodisatva

Por Monja Heishin Sensei



Ilustração: @fernandozensho

*Gyosho! Gyosho! Onde você está?*

*Ele sumiu!!! Seus pais corriam para todos os lados na aldeia. Vejam! Lá está ele!*

*Filho, você está cheio de barro! O que estava fazendo?*

*Mãe, a senhora reconhece o que fiz?*

*Kannon sama! Um boneco de barro de Kannon sama. Que lindo, meu filho!!!*

**T**aiso Keizan Zenji nasceu em 21 de novembro de 1268, no século XIII, na província de Echizen, onde fica atualmente a prefeitura de Fukui, e se tornou o segundo fundador da tradição Soto Zen do Japão, sendo Koso Eihei Dogen Zenji (1200-1253) o primeiro.

Ekan Daishi, mãe de Gyosho, era devota de Kannon Bosatsu (Avalokiteshvara), Bodisatva da compaixão. Diz-se que ela estava a caminho de uma pequena capela dedicada a Kannon quando deu à luz. Por esse motivo, o nome que Keizan Zenji recebeu ao nascer foi Gyosho (Prática-Vida).<sup>1</sup>

A gravidez de Ekan Daishi foi muito esperada. Após longo tempo de casamento, ela orava por um filho e foi atendida. A infância de Gyosho foi muito influenciada pelos valores de sua mãe. Com o coração amoroso, paciente e de devoção a Kannon Bodisatva, ela educou seu filho com esses sentimentos. Na prática cotidiana de orações diante da imagem de Kannon, Ekan Daishi trazia Gyosho no colo. Um certo dia, enquanto ela rezava diante de Kannon, Gyosho balbuciou a palavra *namu* com as mãozinhas em prece.

Gyosho não era uma criança passiva, ao contrário. Seu temperamento forte e impaciente se manifestava. Certa vez, ao testemunhar crianças jogando pedras em um cãozinho amarrado, ficou furioso e gritou para as crianças não machucarem o animal, dizendo que deveriam proteger todos os seres vivos. Ficou com muita raiva, revoltado e não se esquecia do feito e das crianças maldosas.

Sua mãe, percebendo a natureza forte do filho e o caminho equivocado de suas emoções, dedicava-se a educá-lo a observar as emoções, reconhecê-las e criar propósitos de mudança para ter uma mente mais paciente. Diante da imagem de Kannon, fez com ele o voto de conservar a paciência sempre.

O desejo de estudar os ensinamentos de Buda foi crescendo nessa criança e, aos 8 anos, Gyosho pediu para se tornar monge, o que causou sofrimento a seu pai, por ser o único herdeiro, e alegria a sua mãe. Ele entrou no grande Mosteiro Eiheiji levado por sua amada mãe, que o alertara sobre o treinamento duro dos monges – por ser uma criança que sempre teve o que quis, poderia sofrer muito. Mas Gyosho estava muito determinado! Raspou a cabeça e iniciou a prática sob o terceiro abade, Gikai Zenji.

Aos 13 anos, ainda em Eiheiji, foi oficialmente ordenado monge sob Ejo Zenji. Após a morte desse mestre, ele praticou sob Jakuen Zenji, em Hokyoji, localizado atualmente em Fukui. Depois de anos de prática em Kyoto e Yura, Mestre Keizan tornou-se monge residente em Jomanji, na província de Awa (atual Tokushima). Ao longo dos quatro anos seguintes, transmitiu os preceitos budistas a mais de 70 praticantes leigos. A partir disso é possível compreender o voto de Keizan Zenji de libertar todos os seres por meio do ensino e da transmissão do Caminho.

1. [www.sotozen.com/por/what/Buddha\\_founders/dogen\\_zenji.html](http://www.sotozen.com/por/what/Buddha_founders/dogen_zenji.html)



**Cerimônia on-line em homenagem ao nascimento do Mestre Keizan Zenji, no dia 21 de novembro.**

Domingo, às 12h30 (após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).

Cerimônia gratuita e aberta a todos.

**Transmissão:** Facebook Monja Coen.

**Liturgia:** Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa.

Ele também se destacou ao enfatizar a igualdade entre homens e mulheres. Encorajava bastante suas discípulas a tornarem-se monjas residentes. Em uma época na qual as mulheres eram injustamente marginalizadas, essa atitude foi pioneira. Acredita-se que essa tenha sido a origem da organização das monjas da Escola Soto Zen, e por isso muitas mulheres se refugiaram em Buda, Darma e Sanga.

Além da prática de zazen, Keizan Zenji fazia orações, rituais e serviços memoriais para ensinar. Isso atraía muitas pessoas e dava a elas uma sensação de paz. Por esse motivo a Escola Soto Zen se expandiu rapidamente.

Mestre Keizan voltou finalmente a Daijoji, na atual cidade de Kanazawa, onde se tornou o segundo abade, seguindo Gikai Zenji. Foi nesse templo que proferiu os *teishos* (palestras) sobre seu livro *Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz*, em que explica as circunstâncias por meio das quais o Darma foi transmitido de Xaquiamuni Buda para os 28 ancestrais na Índia, para os 23 ancestrais na China e para Dogen Zenji e Koun Ejo no Japão.

Daihonzan Sojiji foi fundado em 1321, quando Taiso Keizan Zenji rebatizou o templo já existente de Morookaji, na prefeitura de Ishikawa, dando-lhe o nome de Shogaku-zan Sojiji. Durante o período Meiji (fins do século XIX), quando o templo original foi destruído por um incêndio, Sojiji foi transferido para Yokohama (conhecida como As Portas do Japão para o Mar), onde está localizado até hoje. Sojiji orgulha-se de ser um dos *dojos* principais do Zen internacional. O complexo do templo é extenso e o tamanho monumental dos edifícios é impressionante.

Sojiji é um centro aberto de prática, onde os ensinamentos de Keizan Zenji são praticados em sua forma original. E, por estar localizado em uma região tão conveniente, o templo tem organizado muitas sessões de treinamento para funcionários de empresas, grupos de zazen e outros programas dirigidos à comunidade. Também leva adiante o compromisso de Keizan Zenji com a educação ao estabelecer uma escola, chamada Soji Gakuen, dentro de sua área.

Keizan Zenji morreu em 1325, com 58 anos. Nos anos seguintes, seus discípulos fizeram um excelente trabalho ao assumir Sojiji, na península de Noto. Mesmo assim, o templo foi destruído por um incêndio em 1898. Isso deu a oportunidade para que, em 1907, Sojiji fosse transferido para a sua atual localização. O templo antigo foi reconstruído e nomeado Sojiji Soin e continua com muitos mantenedores e adeptos.

Além do *Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz*, Mestre Keizan também deixou um texto importante sobre o zazen: *Zazen Yojinki: a que Estar Atento em Zazen*.

Dogen Zenji faleceu em 28 de agosto de 1253, aos 53 anos, e Keizan Zenji, em 15 de agosto de 1325, aos 58 anos. De acordo com o calendário ocidental, ambas as datas caem em 29 de setembro. Nesse dia, uma cerimônia chamada Ryosoki é respeitosamente realizada nos templos da Soto Zen para honrar esses dois ancestrais importantes.

Dois outras celebrações são realizadas na data de nascimento dos dois mestres: em 26 de janeiro (Dogen Zenji) e 21 de novembro (Keizan Zenji).

**Monja Heishin Sensei** é discípula da Monja Coen Roshí. Formada em pedagogia, é mediadora e professora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo do Zendo Brasil. Também coordena atividades de prática on-line. Confira a programação na página 16.

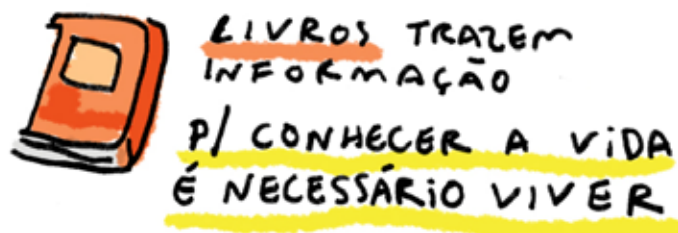




# Cursos de Introdução ao Zen-Budismo (básico e aprofundamento)

O desprendimento do apego às palavras – uma pedagogia do Zen da Soto Zen

Por Monja Heishin Sensei



Em 2014 iniciamos o Curso de Introdução ao Zen-Budismo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e, a cada semestre, novas turmas se formam. A dinâmica das aulas com a apresentação dos ensinamentos de Buda e a participação dos alunos e alunas por meio do compartilhamento de seu entendimento do Dharma e das vivências cotidianas tornam o curso dinâmico e mobilizador.

Com o evento grave da pandemia de Covid-19, as atividades presenciais foram suspensas e o templo precisou fechar. As atividades on-line criaram força e o curso passou a ser divulgado e transmitido em formato EAD e, algum tempo após, em formato on-line pela plataforma Zoom.

Com a pandemia, as portas do templo, sempre com muitas pessoas presentes, se fecharam, mas não se fecharam as janelas onde tudo se vê e é visto. Por meio da tecnologia, os conteúdos do curso se tornaram acessíveis às pessoas de diversas localidades, estados, municípios e países, especialmente Portugal.

A novidade deste ano é o módulo de aprofundamento, no segundo semestre, com inscrições apenas para aqueles e aquelas que cursaram o CIZB básico – agora assim denominado. Essa complementariedade buscou criar novas oportunidades aos interessados em compreender mais os ensinamentos de Buda, mesmo não sendo membros da comunidade ou praticantes budistas. Neste módulo, os ensinamentos de Buda apresentados no curso básico são tratados sob a abordagem pedagógica de professores do zen-budismo da Soto Zen.

Há muitos livros sobre budismo, mas o Templo Taikozan Tenzui Zenji, nas atividades de sua Comunidade Zen Budista, conta com conteúdos de características peculiares, próprias do zen-budismo da Soto Zen, que permitem que os alunos e alunas possam experimentar o não apego às palavras, a desconstrução do pensamento cartesiano em que fomos alfabetizados e que condiciona a nossa forma de viver.

Os ensinamentos do Zen da Soto Zen chegam a ser desconcertantes, nos mostrando outros caminhos de reflexão, que nos levam a uma grande abertura de consciência – ao despertar para nossa Natureza Buda.

O módulo de aprofundamento deste semestre tem como base o livro *Oito Aspectos no Budismo*, de Yasutani Roshi. Os capítulos, desenvolvidos de forma exploratória, são reflexões de um monge zen sobre os ensinamentos de Buda que provocam os alunos e alunas. Essa provocação, sempre contextualizada, não é a principal questão no curso, e sim como cada um lida com reflexões inusitadas.

Como escrito no *Fukanzazengi – Regras Universais de Zazen*, de Mestre Dogen Zenji sama: “Além do mais, é impossível para nossa mente discriminatória compreender como os Budas e Ancestrais do Dharma comunicaram a essência do Zen a seus discípulos com o levantar de um dedo, com uma vara, jogando uma agulha ou batendo com o martelo de madeira<sup>1</sup>; ou como eles transmitiram a iluminação com o levantar de um *hossu*<sup>2</sup>, de um punho, de um bastão ou com um grito”.

O módulo de aprofundamento, antes de um aprendizado de conteúdos, desenvolve sutilmente a liberdade e a flexibilidade do não apego a palavras, permitindo a compreensão de como pensamos e como podemos pensar de forma diferente, tendo por roteiro dinâmico os ensinamentos de Buda.

Os Cursos de Introdução ao Zen-Budismo (básico e aprofundamento) deste semestre, na plataforma Zoom, on-line, contarão, em média, com 40 alunos cada um. Um número importante para a mediação de aula. Um aprendizado de interações ricas.

Em janeiro de 2022 serão abertas inscrições para novas turmas. Aguarde a agenda e visite o site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br).

1. Alusão ao han, instrumento de madeira tocado para anunciar atividades no mosteiro.

2. Bastão com pelos em uma das extremidades, usado nas cerimônias, simbolizando os fios de cabelo que saem do terceiro olho de Buda.

**Monja Heishin Sensei** é discipula da Monja Coen Roshi. Formada em pedagogia, é mediadora e professora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo do Zendo Brasil. Também coordena atividades de prática on-line. Confira a programação na página 16.





Ilustração: @fernandozenshi

## Não matar

Por Sofu Sensei

O primeiro dos 10 Preceitos Budistas (na tradição Soto Zen) é uma afirmação! Não é uma negação, não é o contrário de matar, e sim o cultivo do afeto, do respeito à vida. Daien Eishin, do grupo de estudos Via Zen, traduziu do livro *La Force de l'Amour*, de Soeur Chên Không, discípula do monge vietnamita Thich Nhat Hanh, os 14 Preceitos Budistas da Ordem do Interser. Aqui utilizo os ensinamentos do 12º Preceito: respeito à vida:

“Conscientes do fato de que a guerra e os conflitos levam a muitos sofrimentos, nos comprometemos a cultivar a não violência, a compreensão e a compaixão na nossa vida cotidiana, a promover a educação para a paz, a meditação em Plena Consciência e a reconciliação nas famílias, nas comunidades, no país e no mundo. Nós nos comprometemos a não matar e a não deixar os outros matarem. Praticaremos o olhar profundo sem descanso com a nossa Sanga para ver quais são os melhores meios de proteger a vida e impedir a guerra.”

O verbo matar define o tirar violentamente a vida, causar a morte de algo ou de alguém, privar da vida, fazer cessar, extinguir, ser assassino, dar a morte a si mesmo. Os usos da palavra são inúmeros. Devemos ser afetados, ter consciência do sofrimento que causa a destruição da vida.

Os preceitos ocorrem no praticante como uma sinfonia com abertura lento e largo, o olhar profundo e uma fala verdadeira.

O preceito “Não matar” age da mesma forma que somos afetados pelos atos de violência que deram origem a ele. Usando uma imagem contundente, diria que a ferida tem a marca da arma que a provocou.

Esse afetar em si mesmo, a finalidade desse acontecimento, é penetrar no interior de nossas camadas mais profundas para que nos curvemos à sua ação. Precisamos ser afetados. Contrariamente, essa ação não nos atingirá.

É importante que saibamos daquilo que nos afetou, pois assim transformaremos em conhecimento o olhar superficial do cotidiano, não só da violência, mas também do afeto.

Um afeto construído demonstra emoções, sentimentos, olhar compassivo.

(Texto utilizado com praticantes em preparação para a Cerimônia do Jukai Do, para uma compreensão possível do preceito “Não matar”.)

**Gekai Sofu** é Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os preceitos em 2001 e a Transmissão do Darma em 2017. Graduado em arquitetura e pós-graduado em artes.



# Prática é iluminação

## – Nossos retiros e o aprofundamento da prática

Por Genzo Sensei



Ilustração: @Iwanbanzai

**M**estre Dogen foi o fundador da nossa ordem, a SotoShu, no Japão. Além disso, era poeta, escritor, pensador e um dos maiores professores do Dharma da história. É dele a frase que dá título a este artigo: "Prática é iluminação". Não praticamos esperando a iluminação ou o despertar futuro. Não praticamos para que algo aconteça no futuro próximo ou distante. Ao praticar, manifestamos iluminação, agimos iluminação, somos a vida da Terra em ação.

Mas o que é praticar, na prática? É preciso refletir sobre o verdadeiro significado dessa ideia. Ao longo do nosso contato com o Zen, esta palavra aparece constantemente: prática. O significado mais imediato que damos a ela é **zazen**. Sentar em zazen é praticar. Sentar é a base da nossa prática. Mas e para além dessa base? O que mais é praticar? Kinhin, liturgia, samu, estudar, cuidar da sua casa, ir para o trabalho, trabalhar, fazer compras, lavar a roupa, lavar a louça, escovar os dentes e assim por diante, incessantemente.

É possível identificar qualquer ação com a prática. Mas também é possível praticar qualquer ação de qualquer maneira. Podemos praticar em plena atenção, para o benefício de todos os seres, agindo através da chamada não ação. E podemos praticar distraídos, distraídas, no piloto automático, levados pelo eu menor e repetindo ações que não beneficiam nem a nós, nem às outras pessoas. Não se engane. Você pratica para o bem ou para o mal ou de forma neutra. Praticar é agir. Mesmo que você não perceba isso.

Voltando à base da nossa prática, através do zazen podemos nos conhecer melhor, sair dos automáticos. Podemos praticar para o bem de todos os seres. Sentar em zazen é aprender a escolher melhores pensamentos, palavras e ações, e você pode se envolver gradualmente com essa prática.

Começamos no **Zazen para Iniciantes**. Ali aprendemos técnica, postura, procedimento. Cada pessoa senta pela primeira vez com uma intenção diferente, com um objetivo diferente, com uma história de sofrimentos e alegrias que é única. Esse primeiro encontro conosco nos revela muita coisa e precisa ser aprofundado. Nos acostumamos a sentar diariamente e vamos aprendendo a focar na respiração, a deixar passar pensamentos, sentimentos, lembranças, pré-ocupações.

Este começo é descrito pela Monja Coen Roshi como chegar na beira do oceano pela primeira vez e molhar os pés. Ao continuar, aprendemos que existe um estado de atenção que pode ser fortalecido, aprofundado e ampliado. Aprendemos que existe muito mais a descobrir, a investigar. Após molhar os pés, chega o momento de entrar no mar. É hora de experimentar um **zazenkai**.

A palavra zazenkai quer dizer literalmente "encontrar-se para meditar" e, nesse sentido, pode se referir de forma simples a um período de zazen em grupo. Aqui na Comunidade Zen Budista, usamos esse termo para indicar um pequeno retiro, de apenas um dia. Essa é uma primeira oportunidade de entrar no mar. Durante um zazenkai, temos períodos consecutivos de zazen, entremeados por períodos de kinhin. Também temos cerimônias litúrgicas e palestras, além da oportunidade para que as pessoas se apresentem ao grupo.

Durante um zazenkai – e, na verdade, durante qualquer tipo de retiro –, fazemos o compromisso de manter o silêncio durante toda a duração da atividade. Esse silêncio não é apenas verbal, não é apenas não falar com as outras pessoas. Ele também significa não se comunicar por meio de gestos, não fazer contato visual. Nós nos retiramos dos afazeres mundanos e nos retiramos de qualquer tipo de comunicação com outras pessoas. Vamos estudar a nós mesmos, a nós mesmas. É difícil ficar em silêncio, sem interação com outras pessoas. Também por



isso o zazenkai é tão importante. É mais fácil iniciar a praticar esse silêncio por apenas um dia.

O aprofundamento na prática por meio de retiros tem muito a ver com os períodos de zazen em sequência. Quando sentamos no dia a dia, sentamos um ou dois períodos por vez, no máximo. Mas o que acontece quando você senta vários períodos em sequência? O que acontece quando você se compromete a passar pelo menos um dia em silêncio, estudando a própria mente, mergulhando em você mesmo, em você mesma?

Aqui fazemos um alerta: perceba desde já que fazer um zazenkai não representa uma mudança de estágio, um avanço no "joguinho". Não há joguinho. Não há mudança de fase. Após participar de um zazenkai, nós não abandonamos a prática diária. Ao contrário. O zazenkai reforça nossa prática diária e, em contrapartida, nossa prática diária nos mantém até o próximo zazenkai.

Após sentar regularmente em grupo nos zazenkais, estamos prontos para mergulhar um pouco mais fundo. É hora de experimentar um retiro de mais de um dia, também conhecido como **sesshin**. A palavra sesshin tem ao menos duas traduções; ambas nos interessam. A primeira é "aplainar a mente", ou seja, experimentar um estado mental menos turbulento, não ser jogado para um lado e para outro por pensamentos, sentimentos, memórias e apreensões. A imagem de um copo d'água com areia pode ajudar. Quando sacudimos o copo, a areia levanta e a água fica turva. Quando repousamos o copo, ao longo do tempo a areia desce, e a água fica cristalina. Mas entenda. Não é você que faz a areia descer. Ela desce porque o copo está em repouso. Igualmente, não é você que aplina a mente, não é você que acalma a mente. A mente naturalmente se acalma ao longo de um retiro. A outra tradução para sesshin é "penetrar a mente", ou seja, aprofundar-se e experimentar sua verdadeira natureza. Entrar em contato íntimo com você mesmo, com você mesma. Mergulhar.

Seja qual for a duração de um sesshin, sabemos que os primeiros dois dias são um grande desafio. Não importa se você é iniciante ou se já tem experiência, esses dois primeiros dias são de adaptação, desaceleração. Experimentamos desconfortos físicos e mentais, temos vontade de desistir. É normal. Faz parte. Precisamos ficar firmes, manter nosso compromisso, nossa perseverança. Após esses primeiros dias, penetramos mais profundamente na prática e os desafios do início ficam para trás. É hora de apreciar esse mergulho mais profundo, transcender o eu pequeno e penetrar a mente ilimitada.

As atividades diárias de um sesshin são parecidas com as de um zazenkai. Temos períodos em sequência de zazen e kinhin, cerimônias litúrgicas, palestras. E temos também a prática do **samu**, trabalho comunitário. Essa é uma atividade complexa e requer atenção e entrega, confiança na sanga. Durante um retiro, o samu geralmente envolve faxina. As pessoas participantes são divididas em grupos e cada grupo cuida de um aspecto da limpeza do templo. É uma excelente oportunidade para observar o silêncio e, também, o único momento em que, se precisarmos falar com as outras pessoas, falamos em voz baixa e somente assuntos relacionados à atividade em exercício. Em outras palavras, o samu não é oportunidade para "jogar conversa fora" ou "quebrar o silêncio".

Os sesshins mais longos podem durar até oito dias, sendo o mais importante deles o **Rohatsu Sesshin**, que ocorre sempre em dezembro. Rohatsu significa literalmente "oitavo dia do décimo segundo mês". É quando comemoramos a iluminação de Xaquiamuni Buda, que, após sentar-se em zazen durante sete dias e sete noites, despertou na manhã do oitavo dia, justamente

8 de dezembro. Por esse motivo, o Rohatsu Sesshin começa no primeiro dia de dezembro e termina no oitavo. Um retiro longo como esse é nossa oportunidade maior de aprofundamento. Após aqueles dois dias iniciais de dificuldades, temos mais tempo para estar em silêncio, em grupo, penetrando a mente. A imagem que a Monja Coen Roshi usa para isso é um mergulho mais profundo no oceano, onde as correntes superficiais não nos levam.

Temos ainda um último tipo de retiro, considerado mais difícil que todos os outros. Chama-se **Mugon Sesshin**. A palavra mugon quer dizer "sem palavras". Esse é um retiro de silêncio total. Para que isso ocorra, algumas atividades de um retiro comum são canceladas, como as três liturgias diárias e as palestras. Somente o samu permanece, mas mesmo aí reforçamos nosso compromisso de não falar. Experimentar um Mugon Sesshin exige experiência para que você aproveite, e essa experiência você adquire participando regularmente dos retiros mais longos.

Independentemente da duração de um sesshin, uma das atividades importantes é a entrevista individual com sua professora ou professor. Depois dos primeiros dias de zazen, abre-se a possibilidade para essas entrevistas. Quando temos entrevista com a Mestra dos Ensinamentos – no nosso caso, a Monja Coen Roshi –, chamamos de **dokusan**. Quando a entrevista é com os professores e professoras assistentes, chamamos de **daisan**. É uma oportunidade para tirar dúvidas, informar a professora sobre nossa prática, nosso zazen e receber orientações. As entrevistas não são obrigatórias, mas são de grande importância para o avanço na prática.

Ao final de sesshins mais longos, é comum haver **mondo**: sessão pública de perguntas e respostas com a Mestra dos Ensinamentos. O mondo é uma oportunidade para clarificar certas experiências que você teve durante o retiro e para demonstrar à Professora sua compreensão sobre a experiência. A Professora fica no centro da sala e, uma pessoa por vez, cada participante se aproxima para expor sua compreensão ou sua dúvida. Participar do mondo não é obrigatório, mas também é de grande importância para o avanço na prática.

Quando um retiro começa, declara-se que os portões do mosteiro se fecham; ninguém entra, ninguém sai. Ao final, os portões se abrem, e a comunicação entre as pessoas está permitida. É hora das despedidas. Esse momento é muito delicado em muitos sentidos. Durante alguns dias você sentou bastante, acumulou energia durante vários períodos de zazen. É comum ver participantes eufóricos ao final de um sesshin, falando e rindo alto, contando piadas e fazendo comentários sobre tudo o que aconteceu durante o retiro. Fique atento/atenta a isso. Não desperdice toda essa energia, toda essa concentração e foco de uma só vez.

Após as despedidas, finalmente é hora de atravessar os portões e continuar a prática na vida diária. Perceba: é hora de continuar a prática. Muita gente confunde o fim de um retiro com aquela ideia de voltar para o mundo, de voltar para a vida comum. Não existe volta, porque você não saiu do mundo. Você se retirou de seus afazeres comuns durante algum tempo. Você retorna a esses afazeres. Ao deixar o local do retiro, você atravessa um portão sem portas, você segue consciente de que essa prática se apresenta de ilimitadas formas e é contínua, uma ação por vez.

**Genzo Sensei** É professor leigo em treinamento na Comunidade Zen-Budista, orientando o *Zazen de Iniciantes* aos domingos e o *Curso de Zen-Budismo*, às quartas-feiras. É professor de fotografia e fotógrafo, fundador da escola Rever — Estudos em Fotografia e dá aulas também nas Oficinas Criativas do Sesc Pompeia.



# Estudo do *Genjokoan* – a questão principal na vida diária (texto de Mestre Eihei Dogen Zenji)

Por Genzo Sensei

Neste semestre, nosso Grupo de Estudos do Dharma iniciou a leitura e investigação de um dos mais importantes textos de Mestre Dogen, o *Genjokoan*. O original foi escrito em 1233, poucos anos após Mestre Dogen retornar da China, e foi revisado em 1252, apenas um ano antes de seu falecimento. O *Genjokoan* reflete a vitalidade de seus primeiros anos como professor e toda a experiência adquirida em uma vida de prática e transmissão do Dharma. Escolhemos estudar o texto em 13 partes, uma por semana. Recebemos o trecho na quinta-feira, sentamos em zazen com ele durante a semana e nos encontramos na quarta-feira seguinte para apresentar nossa compreensão e tirar dúvidas. Além de sentar em zazen com o trecho semanal, fazemos o compromisso de viver esse ensinamento no nosso dia a dia. Afinal de contas, *Genjokoan* quer dizer "koan da vida diária". Em um de nossos encontros, algumas pessoas apresentaram sua compreensão deste trecho por meio de poemas. É com alegria que apresentamos aqui o resultado dessa etapa do nosso estudo. Apreciem.

**"Quando todas as coisas são vistas não tendo nenhuma substância,  
há não ilusão ou iluminação, não Budas ou seres [comuns], não nascimento ou destruição."**

Sentada em zazen  
A percepção da matéria  
A percepção da não matéria  
Presença da não dualidade  
Sem distinção  
Sutra do Coração  
Meu pé dormente não é substância  
Sem sofrimento  
Pensamento e não pensamento  
Tornam-se um único movimento  
Tudo está entrelaçado  
Universo em teia  
Pluriverso

## Do On

(Experiência em zazen sobre o  
*Genjokoan* – parte 2)

O rio existe enquanto a água corre.  
O rio é o céu.  
Os pássaros nadam no vasto oceano.  
Os peixes voam em direção à lua.

## Shojun

Atiram flechas em minha direção.  
Flechas são coisas. Elas existem?  
Levanto paredes ao meu redor. Como  
são duras.  
O escudo me protege da flecha.  
Isso cansa.  
Mas e as flechas?  
Elas são coisas. E elas doem.  
O que é um mundo sem paredes?  
A flecha não atinge o vazio. Que alívio.

## Mui

Uma pedra de gelo.  
Uma pedra de gelo na mão  
fora da geladeira.  
Tempo que corre.  
Não há tempo.  
Espaço íntimo intocado gelado.  
Milhões de éons.  
Frio duro sétimo círculo.  
Caminho concêntrico em descensão.  
Talvez.  
Tempo que se esvai.  
Tempo o tecido da vida em curvas  
helicoidais.

## Sofu

Correr o risco  
vir ver a morte  
nos espelhos d'água  
riscar o instante  
da lâmina do horizonte

## Gyokan

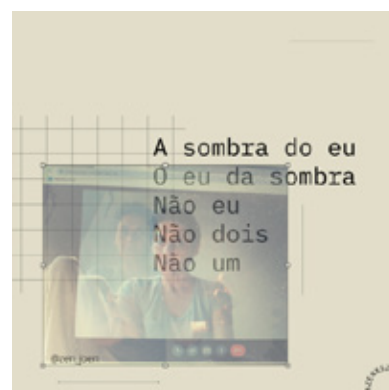
Fora do tempo e espaço,  
julgamento e separação,  
resistente como o aço,  
arrebatamento e compreensão.

Sabedoria vivida,  
nas asas da liberdade e fé,  
experimentando as belezas da vida,  
no Dharma do assim como é...

## Ryogen



Taizan



Joen

# Idealizações: estéticas de *dukkha*

Por Mugai Fernando Coelho

Dá para viver de estética. Dá para dobrar o *ethos* de toda uma vida à estética de ideais. Adjetivações muito definidoras são indícios de uma vida demarcada por padrões estéticos. Estética de virtudes, estética de sucesso, estética de sabedorias, estética de iluminações, estética de conformidade, estética de revolução ou de evolução, estéticas. O problema de viver num entrelace de gráficos de Venn (bolhas?) é a incompletude das possíveis vivências. Excesso de membranas tolhem o movimento.

Coisa de dois anos atrás, numa conversa, um rapaz me dizia de seu desinteresse por relações afetivas em função da impermanência, segundo o que lhe parecia ser o "desalentador" conceito dármico. Eu lhe disse que não precisava se preocupar com a impermanência. Que é garantida tanto em romances de uma noite de Carnaval como em bodas de ouro. Que a Vontade é como um dedo colocado na superfície de um copo d'água em perfeita quietude. A tensão da superfície é quebrada e tudo se desloca harmoniosamente — ainda que tenha traços de caos. A forma como se vive uma vida inteira com alguém depende muito desse exercício de vontade. Uma escolha prévia de viver a vida inteira com aquela pessoa, "no matter what!". Saber, em definitivo, de prima, que "saio desta vida, mas não saio desta relação" mexe de forma poderosa nas entranhas da própria existência. O mundo e também o abismo ("mas não procure por esta luz") te veem, prestam atenção em você. E um tipo diferente de arte tem início. Mas permanece a impermanência — com o perdão do trocadilho — quem propicia manifestação, independente de qualquer exercício de vontade. "Quando você caminha não é perto nem longe", e passa a ser confortável haver tanto "gatos selvagens" quanto "vacas brancas", como diz o *Hokyozanmai*.

São 64 "instantâneos dinâmicos" que compõem o *I Ching*. Sessenta e quatro frames capazes de decodificar a impermanência entre seis tendências de "ir" e seis tendências de "vir" por oportunidade. Acho que ali há um lindo segredo da natureza. Cada conformação contém todo um fluxo que se franqueia a uma compreensão além de qualquer possibilidade de estética (estática?). Cada imagem e julgamento dos intérpretes do passado (dedos apontando uma lua?) serve para ficar para trás. O que clarifica é movimento, vir a ser e ter-se ido (curiosamente, Tatha Gata ou Tatha Agata). Estática dinâmica que não se sabe estética? Uma perene gravidez cósmica?

*Dukkha*, a insatisfatoriedade, é o ingrediente básico de toda e qualquer idealização. Mas a gente esquece isso, parece que por pura brincadeira. Como diz minha Mestra: "Não é divertido?!".

Mugai Fernando Coelho é praticante zen-budista de Juiz de Fora/MG. Recebeu os preceitos da Monja Coen Roshi, em 2013. É compositor e servidor público.



SEM ÓCULOS,  
SEM FANTASIA,  
SEM MAQUIAGEM.

IMPERMANÊNCIA



---

Nosso templo permanece fechado por tempo indeterminado. Confira aqui nossa programação virtual. Mais novidades no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br) e nas redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

---

Agendamento de palestras, cerimônias, informações gerais e sobre cursos: [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

---

Dúvidas e informações sobre a nossa loja on-line: [lojazendo@gmail.com](mailto:lojazendo@gmail.com)

---

Para correspondência: Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134 – Pacaembu CEP 01248-010 – São Paulo SP Brasil

---

As datas, horários e canais de transmissão podem sofrer alterações. Acompanhe as atualizações no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br) e nas nossas redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

## PROGRAMAÇÃO SEMANAL ON-LINE

### SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

**16h** Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei.

Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

**19h** Zazen para Iniciantes, com a Monja Zentchu Sensei.

Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

### SEGUNDA-FEIRA

**20h30** Leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi.

Ao vivo: Instagram @monjacoen

### TERÇA-FEIRA

**6h30** Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**20h** Curso de Introdução ao Zen-Budismo

Curso ao vivo on-line, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

**Período:** terças-feiras, de 3/8 a 23/11/2021

**Horário:** das 20h às 21h10

**A quem se destina:** interessados em conhecer os ensinamentos de Buda, o budismo e o zen budismo

**Conteúdo:** traz os principais

ensinamentos de Xaquiamuni Buda com base pedagógica nas Três Joias - Buda Darma e Sanga. Os conteúdos são apresentados em linguagem acessível e por meio de metodologia interativa. Informações para a turma de 2022 pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

### QUARTA-FEIRA

**7h30** Zazen e Liturgia matinal curta, com Genzo Sensei.

Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**8h20** Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi. Para incluir um pedido pelos vivos ou uma prece pelos mortos, enviar e-mail para [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

Ao vivo: Facebook Monja Coen

**20h** Zazen e Curso de Zen-Budismo

Curso ao vivo on-line, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

**Período:** quartas-feiras, de 4/8 a 24/11/2021

**Horário:** 20h

**Pré-requisitos:** ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei).

**Conteúdo:** grupo de estudos avançado sobre Zen Budismo

Informações para a turma de 2022 pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

### QUINTA-FEIRA

**6h30** Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**20h** Curso de Introdução ao Zen-Budismo – Módulo de Aprofundamento  
Curso ao vivo on-line, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

**Período:** quintas-feiras, de 5/8 a 25/11/2021

**Horário:** das 20h às 21h10

**Pré-requisitos:** somente para alunos que concluíram o Curso de Introdução ao Zen-Budismo ou o EAD Treinamento Prática Zazen

**Conteúdo:** tem por objetivo aprofundar os ensinamentos de Buda apresentados no Curso de Introdução ao Zen-Budismo e no EAD Treinamento Prática Zazen.

Contará com a abordagem dos mestres da Escola Soto Zen, especialmente por meio de textos de apoio de autoria de Hakuun Yasutani.

Informações para a turma de 2022 pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

### SEXTA-FEIRA

**20h** Leitura Zen e Zazen  
Com Sofu Sensei e Yuma

Sextas-feiras, às 20h

**Pré-requisito:** ser membro da

Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

**Atividades:** período de zazen de 40 minutos, leituras de Sutras e envio de áudio com texto clássico sobre zen budismo  
**Valor:** sem custo extra aos membros da Comunidade Zen Budista

**Período:** atividade ininterrupta durante o ano todo, com pausas apenas em feriados ou durante sesshins  
**Transmissão:** pelo Zoom a partir das 19h45  
**Inscrições:** enviar e-mail com o número do celular para receber os áudios para robertomcp@uol.com.br

**Toda última sexta-feira do mês, às 16h**  
Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração pelos falecidos e por aqueles que estão em necessidade.  
Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

## DOMINGO

**11h** Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**20h** Zazen com o Mestre Dogen Samá – Meditação Zen / Leitura do "Fukanzazengi – Regras Universais de Zazen", do mestre Eihei Dogen (Japão, 1200-1253), com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**20h** Histórias do Mosteiro, com a Monja Zentchu Sensei  
Todos os domingos  
Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

## PROGRAMA MOMENTO ZEN

Segundas-feiras, às 5h, e às 19h30, com a Monja Coen Roshi.  
Rádio Vibe Mundial  
FM 95.7 | AM 660  
www.vibemundialfm.com.br

## PROGRAMAÇÃO MENSAL ON-LINE

### OUTUBRO

#### 3 Memorial anual de Bodidarma (Daruma Ki)

Domingo, às 12h30 (após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).  
Cerimônia gratuita e aberta a todos.  
**Transmissão:** Facebook Monja Coen.  
**Liturgia:** Daihi Shin Darani (recitação lenta).

#### 8 a 12/10 Sesshin

**Início:** dia 08/10 (sexta-feira), às 20h.  
**Encerramento:** 12/19 (terça-feira), às 12h.  
Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 06/10 - www.zendobrasil.org.br  
**Contribuição:** R\$ 150,00.  
Participação integral ou parcial.  
Aberto a todos os interessados.

#### 29 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração pelos falecidos e por aqueles que estão em necessidade.  
Toda última sexta-feira do mês, às 16h.  
Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei.

### NOVEMBRO

#### 2 Cerimônia Memorial Especial

Terça-feira, às 11 horas.  
**Transmissão:** Facebook Monja Coen.  
**Contribuição:** doações livres para a Comunidade Zen Budista (Banco Itau, agência 2944, conta corrente 18600-2).  
Enviar nomes de falecidos pelo email zendobrasil@gmail.com

#### 12 a 15 Mugon Sesshin (Retiro de Silêncio)

**Início:** dia 12 (sexta-feira), às 20h.  
**Encerramento:** 15 (segunda-feira), às 17h.

Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 10/11 - www.zendobrasil.org.br  
**Contribuição:** R\$ 150,00.  
Participação integral ou parcial.  
Aberto a todos os interessados.

#### 21 Cerimônia em homenagem ao nascimento do Mestre Keizan Zenji

Domingo, às 12h30 (após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).  
Cerimônia gratuita e aberta a todos.  
**Transmissão:** Facebook Monja Coen.  
**Liturgia:** Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa.

#### 23, 24 e 25 Encerramento dos cursos semestrais do Zendo Brasil.

#### 26 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração pelos falecidos e por aqueles que estão em necessidade.  
Toda última sexta-feira do mês, às 16h.  
Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei.

### DEZEMBRO

#### 1º a 8 Rohatsu Sesshin (Retiro em homenagem à iluminação de Buda)

**Início:** dia 1º (quarta-feira), às 20h.  
**Encerramento:** dia 8 (quarta-feira), às 17h.  
Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 30/11 - www.zendobrasil.org.br  
**Contribuição:** R\$ 200,00.  
Participação integral ou parcial.  
Aberto a todos os interessados.

#### 11 Zazenkai

Um dia de prática intensiva de zazen, com palestras, ensinamentos zen-budistas e

leitura de sutras.  
Sábado, das 9h às 15h.  
Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 10/12 (às 18h) - www.zendobrasil.org.br

#### 21 Cerimônia Memorial Anual para o Fundador Honorário da Comunidade Zen Budista, Zengetsu Suigan Daiosho (Yogo Roshi)

Terça-feira, às 11 horas.  
**Transmissão:** Facebook Monja Coen.

#### 25 e 26 Faxina geral de fim de ano no Templo Taikozan Tenzuizenji

Membros vacinados poderão participar, a depender da situação e do controle da epidemia do coronavírus em São Paulo.

#### 31 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração pelos falecidos e por aqueles que estão em necessidade.  
Toda última sexta-feira do mês, às 16h.  
Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei.

#### 31 Liturgias de fim de ano

19h: Do Ji Do Nen Ju - homenagem aos protetores da Terra.  
Sai Matsu Fugin (liturgias em todos os altares do templo Taikozan Tenzuizenji).  
23h: Zazen (40 minutos).  
23h40: Joya No Kane (108 toques de sinos) e leitura dos 108 Portais do Despertar, de Mestre Eihei Dogen.  
**Inscrições:** na loja virtual do Zendo Brasil até 29/12 - www.zendobrasil.org.br  
**Contribuição:** R\$ 10,00.  
Participação integral ou parcial.  
Aberto a todos os interessados.  
**Transmissão:** Facebook Monja Coen e Facebook Zendo Brasil.



**Expandir o Darma de Buda  
para beneficiar inúmeros seres.  
Essa é a missão da nossa loja on-line.**

Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no mercado e frete grátis.

Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas,  
além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para  
a manutenção do Templo Taikozan Tenzuizenji.

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA](#)







**A MONJA E O POETA**

De um lado, a sabedoria e a simplicidade da Monja Coen, apontando caminhos para quem busca a paz interior e uma vida mais plena. Do outro, os versos contundentes do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. Do encontro dessas duas vozes únicas nasceu este livro inspirador que trata com sensibilidade de questões essenciais da existência humana, como amor, perdão, gratidão, raiva, medo e felicidade. (192 p.)

R\$ 35,00



**AUDIOLIVRO TEMPO DE CURA**

Narrado por Marilda Alface Imbrunido  
Disponível no Google Play e em [www.kobo.com.br](http://www.kobo.com.br)

Saúde de "são", de "santa", de "firme" – que se opõe a enfermo, do latim o "não firme". Cabe a nós descobrirmos nosso mal e inventarmos novos remédios. Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. Podemos acessar a sanidade. É tempo de cura.



**O ZEN DA PESSOA COMUM**  
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. R\$ 40,00

**O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE**  
Norman Fischer analisa as práticas que definem o caminho do bodisatva. 240 p. R\$ 36,00

**À BEIRA DO ABISMO**  
Joan Halifax nos traz um guia poderoso sobre como encontrar a liberdade que buscamos para os outros e para nós mesmos. 288 p. R\$ 45,00

**TEMPO DE CURA**  
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 42,90

**A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA**  
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. R\$ 29,90

**PONTO DE VIRADA**  
Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. R\$ 24,90



**PLATAFORMA DAIKAN ENO - SUTRA E CORDEL**  
Minicolecção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 35,00

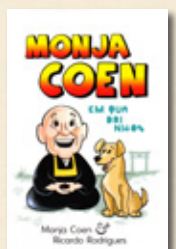
**8 ASPECTOS NO BUDISMO**  
Livro do Mestre Hakuun Yasutani, destinado a quem quer aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. 120 p. R\$ 15,00

**DRAGÃO DO DARMA: ENSINAMENTOS DA MONJA ZENTCHU SENSEI**  
Compilação de palestras destinada aos iniciantes no zen-budismo. Disponível também em e-book. 136 p. R\$ 25,00

**DESPERTAR INSPIRADO**  
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 32,18

**O BOM CONTÁGIO**  
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. R\$ 30,00

**LIVRO DE SUTRAS - EM PORTUGUÊS**  
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Soto Shu. 128 p. R\$ 10,00



**PARA UMA PESSOA BONITA**  
Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 40,00

**A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA**  
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 35,00

**MONJA COEN EM QUADRINHOS**  
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00

**VÍRUS**  
Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. R\$ 20,00

**ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN**  
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 15,00

**VIVA ZEN**  
Monja Coen Roshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. R\$ 25,00